



Diploma A

Eisen Nationaal Zwemdiploma A

Met het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien een basisconditie te hebben en de basisvaardigheden te beheersen om op een veilige manier te bewegen en te recreëren in een zwembad zonder attracties. Je kind kan zich redden als het onverwacht in het water valt. Zwemdiploma A is de opstap naar Zwemdiploma B en het complete Zwem-ABC.

Vaardigheden

Bij het behalen van het Nationaal Zwemdiploma A laat je kind zien dat hij of zij:

- zich met kleren aan, na een onverwachte val in het water, boven water kan oriënteren met watertrappen, een basisafstand kan zwemmen met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) en zelfstandig uit het water kan klimmen.
- op verschillende manieren het water in kan gaan, zich onder water kan oriënteren en ergens doorheen kan zwemmen.
- een basisconditie heeft om met één of meer van de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) een basisafstand te overbruggen.
- de vier zwemslagen (schoolslag, enkelvoudige rugslag, borstcrawl, rugcrawl) technisch voldoende tot goed kan uitvoeren over een basisafstand.
- kan drijven op de buik en op de rug. Je kind voelt zich vertrouwd in het water.
- kan watertrappen met armen en benen, kan draaien en zich kan oriënteren.

Kledingeisen diplomazwemmen Nationaal Zwemdiploma A

- Badkleding
- T-shirt, hemd of blouse met lange mouwen
- Lange broek, jurk of rok tot de enkels
- Schoenen (plastic, leren en sportschoenen zijn toegestaan; schoenen zonder echte zool zijn niet toegestaan)